



Nicht für langes Sitzen gemacht

Nicht für langes Sitzen gemacht

In unserer modernen Welt ist langes Sitzen zur Normalität geworden. Im Auto, vor dem Computer, auf dem Sofa. Auch beruflich gehen viele Menschen in einem Bürojob einer sitzenden Tätigkeit nach. Es ist daher nicht verwunderlich, dass Rückenleiden in der Bevölkerung deutlich zunehmen. Denn der menschliche Körper ist für langes Sitzen nicht gemacht. Langes Sitzen hat einen niedrigen Kalorienverbrauch und einen reduzierten Stoffwechsel sowie ein Herz-Kreislauf-System auf Sparflamme zur Folge. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselerkrankungen steigt ebenso wie jenes für Diabetes. "Bewegungsmangel ist ein wichtiger Mitauslöser für diese Krankheiten", erläutert Peter Hoffmann, Sportarzt in Berlin.

Blutstauungen in den Beinen

Langes Sitzen hat auch negative Auswirkungen auf die Durchblutung in den Beinen. Denn beim Sitzen wird die sogenannte Wadenmuskelpumpe kaum beansprucht. Diese Pumpe unterstützt den Blutfluss in den Beinen und wird beispielsweise beim Gehen aktiviert. Ein langes Sitzen kann deshalb zu Schwellungen in den Beinen führen und mehr als vierstündige Sitzphasen können sogar Gerinnselbildung und Thrombosen zur Folge haben. Und für Menschen, die häufig sitzen hat die Medizin sogar noch weitere schlechte Nachrichten parat. Denn auch Muskeln und Haltung leiden unterm Sitzen auf Stühlen, Sesseln und Sofas. Gerade bei Bildschirmarbeit hängt der Kopf oft nach vorn und die Schultern verkrampfen. Nicht selten sind Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich die Konsequenz daraus. Panikmache ist jedoch auch für die Menschen nicht angebracht, die beruflich bedingt häufig und viel sitzen. Denn die wenigsten Menschen sitzen kaum acht Stunden oder mehr ohne Pause auf dem Bürostuhl. Zudem gibt es selbst im Büroalltag viele Bewegungsmöglichkeiten: zum Beispiel möglichst viele Bürogänge. Zudem ist es ratsam die Sitzposition immer mal zu ändern und natürlich helfen auch viele kleine Gymnastikübungen, die teilweise sogar unauffällig am Schreibtisch durchgeführt werden können. Wer nun jedoch denkt, dann lieber den ganzen Tag stehen, irrt allerdings auch. Denn auch Stehen setzt den Beingefäßen zu. Auch bei "stehenden" Tätigkeiten sollten hin und wieder Beinübungen absolviert werden und Schritte gemacht werden, damit die Venen in den Beinen entlastet werden.

Ausgleich in der Freizeit

Berufliche Vielsitzer sollten ihre Freizeit natürlich sportlich gestalten. Dabei ist das Joggen für so ziemlich alles gut. Wer allerdings glaubt, dass ein, zwei Mal Joggen in der Woche reichen, um abzunehmen, liegt falsch. Der Kalorienverbrauch ist nicht so hoch wie oft gedacht. Zum Abnehmen bedarf es dann auch noch zusätzlich einer Ernährungsumstellung. Auch für Menschen, die über viele Jahre keinen Sport betrieben haben ist das Laufen eine gute Möglichkeit. Sicherheitshalber sollten sich Neu- oder Wiedereinsteiger ab 35 Jahren vorab grünes Licht vom Arzt holen und generell gilt: Direkt am Anfang sollte nicht übertrieben werden. Die meisten Laufanfänger machen nämlich so gut wie nie den Fehler zu langsam oder zu wenig zu laufen. Die Folge sind Schmerzen oder sogar Verletzungen. "Am Anfang reichen 20 Minuten bis eine halbe Stunde mit gemäßigtem Tempo. Erst später können es dann beispielsweise zweimal die Woche 90 Minuten am Stück sein", empfiehlt der Berliner Sportarzt Peter Hoffmann. Wer 30 bis 60 Mal seinen inneren Schweinehund überwunden hat, wird regelmäßig aktiv bleiben.

Pressekontakt

Peter Hoffmann

Herr Peter Hoffmann
Schönhauser Allee 75
10437 Berlin

praxis-hoffmann.net
kontakt@praxis-hoffmann.net

Firmenkontakt

Peter Hoffmann

Herr Peter Hoffmann
Schönhauser Allee 75
10437 Berlin

praxis-hoffmann.net
kontakt@praxis-hoffmann.net

Peter Hoffmann, Ihr Kardiologe und Internist in Berlin, und sein Team setzen alles daran, dass Sie bestmöglich beraten und behandelt werden. Wir wollen, dass Sie sich in unserer Praxis wohl fühlen. Nur so kann das notwendige Vertrauen entstehen und den Behandlungserfolg nachhaltig sichern.